

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN  
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**Título:** Plan de actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 -15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez.

**Autor:** Lic. Romualda González Vazquez

**Tutor:** Msc. Yuselyn Morejón Miranda

**2011**

**“Año 53 de la Revolución”**

## **RESUMEN**

Teniendo en cuenta la importancia de la recreación en los adolescentes de (12 - 15 años) de edad como herramienta en la ocupación sana del tiempo libre, es que nos dimos a la tarea de emprender la presente investigación, basado ante todo en proponer actividades físico-recreativas que posibiliten elevar el nivel de concientización de los adolescentes en función de la utilización de estas en su tiempo libre. Para ello fue preciso el empleo de métodos investigativos, dentro de los que se destacan los teóricos, empíricos, estadísticos y las técnicas de intervención comunitaria, a partir de los resultados obtenidos se elaboraron las distintas actividades propuestas. Nuestro propósito es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean, por lo que el objetivo de este trabajo es ofrecer un plan de actividades físico - recreativas como opción en la ocupación del tiempo libre de los adolescente, según sus necesidades, motivaciones e intereses recreativos, pudiéndose constatar que aunque existe un programa con tales propósitos en este consejo popular, las actividades recreativas que se ofertan no se ajustan por su programación a las demandas de los adolescentes en el área objeto de investigación.

## **Pensamiento**

**“Hay que trabajar para enriquecer los conocimientos adquiridos, para saberlos aplicar en la práctica de manera creadora y recordar que la realidad es siempre mucho más rica que la teoría, pero que la teoría es imprescindible para desarrollar el trabajo profesional de modo científico.”**

***Fidel Castro Rúz***

## *Dedicatoria*

- *A la Revolución Cubana y a nuestro Comandante en Jefe por darme la posibilidad de formarme como una profesional.*
- *Expreso mis agradecimientos a todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo y especialmente a mi tutora por guiarme con mucha sabiduría y convertirme en un futuro profesional.*
- *A mi familia y compañeros de trabajo por darme su total apoyo para avanzar por el camino de la vida.*
- *Todas aquellas personas que han contribuido con el desarrollo de este trabajo.*

## *Agradecimiento*

- *Expreso mis agradecimientos a todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo y especialmente a mi tutora por guiarme con mucha sabiduría y convertirme en un futuro profesional.*
- *A mis hijos por brindarme su apoyo en todo momento.*
- *A mi familia por ser fuente de inspiración y en especial a mi madre.*
- *A mis compañeras de trabajo Xiomara y Ana Luisa por ayudarme en todo lo que necesité*

## **ÍNDICE**

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
<b>RESUMEN</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I: Principales antecedentes teóricos sobre el proceso de recreación y la ocupación del tiempo libre</b>	13
1.1. El tiempo libre como parte del tiempo social	14
1.1.1. El tiempo libre, una problemática social actual	15
1.1.2. Valor social y uso del tiempo libre	17
1.1.3. Presupuesto de tiempo y tiempo libre	18
1.2. Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre	19
1.3. La Recreación como forma de utilización del tiempo libre	20
1.4. Conceptualización y objetivo de la recreación física	22
1.4.1. Objetivos de la recreación física	25
1.5. La recreación física en el consejo popular	26
1.6. Actividades físico – recreativas	28
1.7. La comunidad como institución social	30
1.7.1. La concepción del trabajo comunitario en Cuba	31
1.7.2. Actividades físico - recreativas para un grupo comunitario	32
<b>CAPÍTULO II. Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados. Caracterización de la muestra objeto de investigación</b>	34
2.1. Caracterización de la Comunidad	34
2.1. 1. Caracterización del programa de la Comunidad	36
2.2. Características de los adolescentes de la comunidad	38
2.3. Estudio y distribución del presupuesto y del tiempo libre	39
2.4. Resultados de las técnicas aplicadas	42
2.4.1. Resultados de la observación	42
2.4.2. Resultados de la entrevista	43

2.4.3. Resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes	45
<b>Capítulo III: Propuesta del plan de actividades físico – recreativas.</b> <b>Valoración práctica en la comunidad</b>	47
3.1. Fundamentación metodológica del plan de actividades físico - recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes (12 - 15 años)	47
3.2. Plan de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de (12- 15 años)	50
3.2.1. Descripción de las actividades del plan	51
3.3. Valoración práctica del plan de actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre	61
3.4. El pre - experimento	62
3.5. Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada a los adolescentes en la valoración de la propuesta (25 adolescentes encuestados)	64
<b>CONCLUSIONES</b>	66
<b>RECOMENDACIONES</b>	67
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCIÓN**

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente por cuanto todas las actividades en ellas contenidas son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

La recreación tiene como objetivo incrementar la opción y servicio en los centros de trabajos educacionales, consejos populares y demás objetivos sociales del territorio con actividades recreativas destinada a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como colectivismo, perseverancia responsabilidad, solidaridad y la laboriosidad.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructivas logrando un mayor acercamiento a su ambiente que provoca un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en las personas.

El deporte cubano, se caracteriza por el sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la educación física, el deporte y la recreación a todos los lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959 y haciendo realidad el propósito de la revolución de que el deporte, la cultura física y la recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

La importancia de tener una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.



El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

En los últimos años se ha venido desarrollando una serie de conceptos, enfoques y características que como sistema educativo tributan a un fin fundamental, el cual es crear premisas que buscan perfeccionar los procesos que en ella se desarrollan como por ejemplo: docencia, investigación y extensión. Lograr el fortalecimiento de la cultura nacional es por lo tanto una tarea prioritaria de ella. “La función formadora no se limita al conocimiento de habilidades, sino también y a la par, a la formación y consolidación de valores, que deben ganar cada vez mayor conciencia de que los retos son académicos, morales, científicos y éticos.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

La planificación y programación de estas dependen en gran medida de la edad de los participantes, sus gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Las actividades recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

Nuestra investigación está encaminada a realizar un plan de actividades como opción para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (12-15 años) de edad en el consejo popular “Campo Hermoso” del Municipio San Juan y Martínez, con esto se pretende proporcionar beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida. Beneficios de la recreación física en el desarrollo humano local.

- En la comunidad social.
- En la salud.
- Físico-motrices.
- Económico.
- Cognoscitivo.
- Ambiental.
- Social.

La actividad recreativa debe ser planificada y cumplir los objetivos de la necesidad social, todas las actividades serán aplicadas en la comunidad para que sea más efectiva la dinámica recreativa de esta.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneas.

El Tiempo Libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades socialmente o biológicas propias de un día natural que se agrupan bajo los indicadores: necesidades biológicas, transportación, tareas domésticas y trabajo.

Proporcionar una generación saludable físicamente así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que agobian a la sociedad: estrés, soledad, alcoholismo, aislamiento, drogadicción depresión, etc. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

La planificación de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todos los sentidos, fomentando entre otras cosas valores que sean pilares fundamentales y una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

La actividad recreativa es generadora de los valores que esta sociedad reclama, por tanto hablar de ellas es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a Campeones Olímpicos Mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad física y el deporte como una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo, J (1985) define la actividad recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo y los prepara para la vida.

Los adolescentes entre (12-15 años) de edad, no escapan ante esta problemática, pues si bien no trabajan al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y una planificación de actividades las cuales deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven, pues es de conocimiento de todos que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia social.

Los motivos que nos llevan a realizar la investigación son los siguientes:

- Se pudo constatar que el programa existente de actividades físico - recreativas no satisface la demanda de los adolescentes por la forma en que están programadas.

- En el consejo popular “Campo Hermoso” los adolescentes de la circunscripción # 57 manifiestan que las actividades que se programan son escasas y poco variadas.
- No existen áreas e instalaciones recreativas con tales fines para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso”.
- La mayor cantidad de estos adolescentes estudian en la enseñanza secundaria, regresan relativamente temprano a la comunidad, pero al no contar con áreas para realizar dichas actividades no utilizan de forma racional y eficiente el tiempo libre.

Teniendo en consideración las elevadas necesidades recreativas que tienen los adolescentes de nuestro territorio y el poco acceso de los mismos a su realización en lo fundamental por la escasez de áreas e instalaciones para tales fines, así como la deficiente programación de las mismas es que nos dimos a la tarea de encauzar el presente proceso investigativo sobre todo para conocer de cerca cuáles son las cuestiones que más están afectando el desarrollo de dicho proceso, y para el cual se tomó como referencia los resultados de una muestra de 25 adolescentes y un total de 8 miembros de la comunidad (2 Presidente del Consejo Popular y 2 Presidentes de los (CDR). Los resultados fueron como se esperaban, significativamente bajos si tenemos en cuenta los por cientos de aceptación de estos que en la mayoría de los casos estuvo solo cerca del 44 por ciento según lo apreciado en el primer diagnóstico realizado.

Fueron utilizados otros instrumentos para ratificar nuestro criterio de que en realidad la problemática actual tenía como fondo un matiz en la que se combinaba problemas de motivación, divulgación, desconocimiento y factores de índole objetivo como la disponibilidad de las instalaciones para la realización de actividades físico - recreativas.

Por lo planteado anteriormente y sabiendo la necesidad que tenemos de resolver la problemática presentada, nos dimos a la tarea de elaborar un plan de actividades

físico - recreativas para ocupar de forma provechosa el tiempo libre de estos adolescentes en un área donde se sientan más a gusto y puedan realizar un mayor número de actividades dentro de la comunidad, por lo que partiendo de lo anteriormente expuesto es que nos planteamos el siguiente **problema científico**:

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 -15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez?

La investigación tiene como **objeto de estudio** el proceso de recreación comunitaria y como **campo de acción** la ocupación del tiempo libre de los adolescentes desde la recreación comunitaria.

**En aras de solucionar el problema planteado nos trazamos como objetivo:** proponer un plan de actividades físico - recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 57 del consejo Popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez.

Para dar un orden lógico a la investigación en sus diferentes etapas y cumplir el objetivo planteamos las siguientes preguntas científicas con sus respectivas tareas investigativas.

### **Preguntas Científicas**

- 1- ¿Cuáles son los referentes teóricos más actuales en Cuba y el mundo relacionados con el proceso de recreación, con énfasis en la ocupación del tiempo libre?
- 2- ¿Cuál es la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre y los intereses recreativos de los adolescentes entre (12 y 15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez?
- 3- ¿Qué características debe tener el plan de actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 -15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez?

4- ¿Qué utilidad práctica tendrá el plan de actividades físico - recreativas propuesto para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 -15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez?

### **Tareas científicas**

1- Análisis de los referentes teóricos más actuales en Cuba y el mundo relacionados con el proceso de recreación, con énfasis en la ocupación del tiempo libre.

2- Diagnóstico del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de (12-15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez.

3- Elaboración de un plan de actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 -15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez.

4- Valoración de la utilidad práctica del plan de actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 -15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez.

Para facilitar el desarrollo de esta investigación se utilizaron diferentes **métodos de investigación**, donde se destacan los teóricos, empírico e intervención comunitaria y los métodos matemáticos estadísticos, todos ellos regidos por el método materialista dialéctico ya que condujo la investigación en todas sus etapas, fue empleado en la sistematización de los principales criterios de los diferentes autores estudiados. A partir de ahí se derivan los demás métodos de investigación.

Los **métodos teóricos** posibilitaron a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema, también se utilizan para la construcción de las teorías, para la elaboración de las premisas metodológicas y en la

construcción de las preguntas científicas, en la investigación se aplicaron los siguientes:

**Histórico - lógico:** Permitió conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes, analizar los programas de recreación existentes en la comunidad donde se enmarca la investigación y obtener información necesaria para la elaboración de la propuesta de actividades físico - recreativas que se ofrece.

**Análisis - síntesis:** Permitió estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes desde el punto de vista recreativo para ocupar su tiempo libre desde la comunidad, además nos condujo de forma gradual en la elaboración de todas las actividades recreativas que se proponen.

**Inducción - deducción:** Este método fue fundamental para realizar el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliográfica que sirvió de fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor elaboración de las actividades propuestas en correspondencia con las necesidades recreativas de los adolescentes investigados.

Los **métodos empíricos** se utilizaron para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para verificar o dar respuesta a las diferentes preguntas científicas de la investigación, pero no fueron suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos, se hizo necesario aplicar otros métodos por lo que en la presente investigación se utilizaron los siguientes:

**Entrevista:** Se utilizó para indagar en el conocimiento de los presidentes de los CDR y del consejo popular sobre las actividades físico - recreativas que se realizan en el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad.

**Análisis de documentos:** Nos posibilitó consultar los documentos que tratan acerca de los objetivos de nuestra investigación tales como: carpeta metodológica, donde en

esta se incluye el programa de recreación etc., además de documentos que caracterizan al adolescente.

**Observación:** Se empleó para obtener información sobre las actividades recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

**Técnicas de intervención comunitaria:** Nos permitieron obtener toda la información necesaria referente al consejo popular en el que está enmarcada la investigación donde se constató el problema científico, además propiciaron datos importantes para proponer un plan de actividades físico – recreativas para mejorar la ocupación el tiempo libre de los adolescentes, de forma tal que satisfaga sus necesidades recreativas.

**Encuesta:** Fue aplicada a una muestra de 25 adolescentes de la circunscripción # 57 del consejo popular de “Campo Hermoso” del municipio San Juan y Martínez. Con ella se pudo comprobar el nivel de conocimiento que poseen los promotores de Recreación sobre las actividades físico - recreativas que realizan para la ocupación del tiempo libre en la comunidad y para indagar en los adolescentes de la comunidad sobre la ocupación de su tiempo libre.

### **Métodos Estadísticos**

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de presupuesto de tiempo y tiempo libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la décima de diferencia de proporciones, para la comparación de los resultados de las observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

**Análisis porcentual:** Se utilizó para procesar la información obtenida de los métodos empleados y como método Inferencial se utilizó las pruebas de hipótesis: diferencia de dos proporciones.



## **Población y Muestra**

Para la realización de nuestra investigación se tuvo en cuenta la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” la cual cuenta con 1906 habitantes, tomando como **población** 45 adolescentes, y de ellos se seleccionó de forma aleatoria una **muestra** de 25 adolescentes de (12 – 15 años) de edad representando el 55,5 %.

Escala: Métrica porque diferenciamos la cualidad y la cantidad.

Muestreo: No probabilístico, porque responde a los intereses de la investigación.

Forma de selección: Aleatoria simple ya que todos los elementos de la población tienen posibilidad de integrar la muestra.

**Novedad Científica de la Investigación:** *La investigación aborda* una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de (12-15 años) de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” municipio San Juan y Martínez, relacionado con el adecuado empleo de su tiempo libre. Proponiendo un plan de actividades físico - recreativas acorde a sus necesidades e intereses. Las que por primera vez se desarrollan explotando los medios e instalaciones con que cuenta el consejo popular.

**Aporte teórico de la investigación:** Está dado en la fundamentación teórica que se realiza sobre la recreación vista como un eslabón fundamental en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, se concentran criterios de diferentes autores que potencian la propuesta del plan de actividades físico-recreativas dirigido a ocupar de una forma sana el tiempo libre desde su comunidad.

Definición de términos.

**Objetivos:** Propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

**Motivación:** El proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia cierto objetivo cuyo logro se supone que habrá de satisfacer dicha necesidad.

**Grupo:** Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás, y es influida por ellas.

**Comunidad:** Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

**Tiempo libre:** Aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones”.

**Magnitud de tiempo libre:** Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

**Recreación:** La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

**Actividades preferidas:** Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

**Aporte práctico de la investigación:** Radica en un sencillo plan de actividades físico -recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de edad, de la comunidad “Campo Hermoso” del municipio San Juan y Martínez.

El trabajo se ha estructurado en una introducción, donde se presenta el diseño teórico metodológico y dos capítulos:

**Capítulo I:** Se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

**Capítulo II:** Se presenta el diagnóstico de la comunidad y el grupo poblacional estudiado, siguiéndole los resultados de los instrumentos aplicados. Se expone el plan de actividades físico - recreativas elaborado y se argumenta la valoración teórica por el criterio de especialistas, así como la utilidad práctica del plan implementado.

## **Capítulo I: Principales fundamentos teóricos sobre el proceso de recreación y la ocupación del tiempo libre.**

En este capítulo se ofrece un análisis de los fundamentos teóricos más actuales referidos a la ocupación del tiempo libre según los criterios de estudiosos del tema y la implicación que tienen, para su mejoramiento, las actividades físico – recreativas en los adolescentes. Se realiza una caracterización de los adolescentes entre (12 - 15 años) de edad, así como de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” donde se enmarca la investigación.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Con la creación del INDER, el deporte cubano se caracteriza por llevar la educación física, el deporte y la recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad que la cultura física, el deporte y la recreación fueran derecho del pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

### **1.1.1. El tiempo libre como parte del tiempo social**

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto

constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?, ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica, antes que socio psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello. Es curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la filosofía.

La problemática del tiempo libre y la recreación constituyen un desafío de nuestra época, puesto que tienden a transformar en ocasiones negativamente a nuestros adolescentes y jóvenes en general.

### **1.1.2. El tiempo libre, una problemática social actual**

Condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente por lo que sociólogos, psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantea algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: “Por tiempo libre, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Otro de los conceptos analizados en la literatura plantea que el tiempo libre es: “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas”.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad”.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta

medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizada sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la

demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas, desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powell, 1988).

Así podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico - recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro parte, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. O. G. Petrovich (1980), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, la autora de la investigación asume como tiempo libre la definición dada por B. Grushin (1966), teniendo en cuenta la estrecha relación que guarda con el objeto de investigación, así como el criterio expresado por Marx (1971) al referirse a la repercusión de las actividades recreativas para alcanzar el desarrollo

espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo, sino en cómo la emprende el sujeto.

### **1.1.3. Valor social y uso del tiempo libre**

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual, se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y sobre todo.

Voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro,



despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivante; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio, se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

#### **1.1.4. Presupuesto de tiempo y tiempo libre**

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que implica climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debido a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

## **1.2. Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre**

Según Vigotski (Psicología General del Desarrollo, 1988) y retomado por MsC. María E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”. Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físico - recreativas que realiza, por lo que es importante analizar las necesidades y motivos para que estos adolescentes mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigotski (1988) consideran este período como crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigotski (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos. Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta.

Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso, talla, mayor crecimiento del componente óseo que del muscular, lo que afecta la coordinación motriz, ocurre la maduración sexual, la masa del corazón aumenta en dos veces. Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracciones negativas que hacen que los adolescentes se sientan avergonzados. En cambio la necesidad de una diversidad de movimientos más la tendencia al cansancio nos da la posibilidad de explotar la actividad física.

### **1.3. La recreación como forma de utilización en el tiempo libre**

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación, esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de como sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para

divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual.

Para muchos, la recreación tiene una connotación placentera, para otros, es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo - artística, sino también terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) plantea: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición, vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores como Barrientos, Julio, Giovanni (2005) plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella, provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

#### **1.4. Conceptualización y objetivo de la recreación física**

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. En su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego (CD Universalización: asignatura Actividades recreativas, Pág. 3).

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su

información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas Pág. 4).

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales, partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de las personas durante el tiempo libre.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos la definición asumida por la autora de la investigación.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica del tiempo, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (CD Universalización: asignatura Actividades recreativas Pág. 4)

Otros autores plantean que la recreación física: es la realización de las actividades de diversos tipos que ejecutada en un tiempo libre van a tomar como marco de acción

una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. (CD Universalización: asignatura Recreación básica Pág.1) representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven, la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad

De manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la recreación está ligada por tanto con educación, auto - educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. (CD Universalización: asignatura Actividades recreativas Pág. 6)

#### **1.4.1. Objetivos de la recreación física**

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
4. Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de responsabilidad, etc.

Actividades educativas físico - deportivas: son el conjunto de actividades en las que juegan un papel fundamental los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los diferentes deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc., además satisfacen un interés motriz.

En las condiciones de desarrollo de la sociedad contemporánea, a la recreación en general y las actividades físico - recreativas en particular, como cualquier otro fenómeno social, hay que verlo a través de un enfoque sistémico. Tal como hemos desarrollado en epígrafes anteriores y que se ha dado en llamar Sistemas Recreativos

(SR); siendo un método de trabajo sistemático estructural, donde se presenta la recreación como un conjunto que consta de partes heterogéneas interrelacionadas entre sí. Este es un sistema social ya que en su centro va a estar el hombre con sus necesidades recreativas, pero también puede examinarse como un sistema económico ya que gran parte de sus características se traducen en índices de valor.

El presupuesto de tiempo Preobrazhenski, en 1975, este sistema constituyó un gran paso hacia el proceso de planificación de la recreación como un proceso objetivo y social por su esencia funcional.

De las personas que descansan, las características de explotación deben expresarse mediante el presupuesto de gastos e ingresos.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF “Manuel Fajardo” y de La Facultad de Geografía de la Universidad de La Habana. (Montiel, León y Pérez, 1982; Figueroa, 1984; Pérez, 1993).

La base fundamental teórico - metodológica de estos trabajos lo constituyó la bibliografía proveniente del ex campo socialista y el análisis de la realidad socioeconómica nacional. Estos estudios que permitieron establecer una nueva visión en los programas y modelos estructurales de la recreación físico - deportiva en cuanto a sus fundamentos conceptuales, no lograron establecer la coherencia necesaria con la práctica social, sobre todo por la pobre respuesta administrativa en la adecuación real de las nuevas propuestas, que podemos resumir en dos aspectos fundamentales:

- El enfoque de sistema que se planteaba, necesitaba la reestructuración de los mecanismos infraestructurales existentes posibilitando concretar esfuerzos y voluntades, propiciando un cambio, situación no siempre comprendida.
- Insuficiente preparación teórico - metodológica y técnica, por parte de los autores fundamentales que tenían la responsabilidad de propiciar el cambio.



- Los trabajos que hacen referencia establecieron como estrategia la noción de Sistema Recreativo (SR) formulada por el académico soviético V.S.

El sistema establecía su relación con la economía nacional ya que constituye uno de los subsistemas que intervienen en ésta, como algo único que posee un conjunto determinado de funciones recreativas de necesidad social. En este plano, el Sistema Recreativo (SR) interviene en forma equivalente con los sistemas de producción material (industrial, agrícola, de transporte, etc.) y los de la esfera no productiva (salud, educación. etc.).

Las particularidades de la formación de las necesidades recreativas y su satisfacción encuentran reflejo en el contenido de la propuesta de Sistema Recreativo de Preobrazhenski, estableciendo el carácter complejo de la actividad recreativa a partir de la interrelación entre los distintos subsistemas que lo integran, como son:

- Órgano de dirección.
- Complejos territoriales naturales y culturales.
- Técnico.
- Personal de servicios.
- Grupos que se recrean.

Estos subsistemas interaccionan entre sí, pero además con la esfera de otros servicios productivos y no productivos y con los consecuentes procesos de instalación organizativa, revelando que recreación tiene una relación directa con la territorialidad, puesto que la actividad recreativa se halla territorialmente enmarcada y diferenciada, orgánicamente ligada a las propiedades del medio geográfico y el espacio social, tal como explicamos en epígrafes anteriores, definiendo los casos específicos de tipos de sistemas de recreación.

### **1.5. La recreación física en el consejo popular**

El consejo popular es la estructura socio - política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se

representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; La cultura física la representa en los consejos populares, los combinados deportivos, las cuales deben proyectar el desarrollo de la misma. En relación a la recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el consejo popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación exclusivamente por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- ❖ Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- ❖ Compartir intereses, sentimientos, creencias y actitudes.
- ❖ Residir en un territorio específico.
- ❖ Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro “Intervención comunitaria”, la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de

pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio - políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica o sean simplemente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones de estas entre los vecinos.

Participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

### **1.6. Actividades físico - recreativas**

A lo largo de la historia se conocen como actividades físico - recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físicas - recreativas deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

El surgimiento de los Juegos Olímpicos fue muy importante para el gran desarrollo del deporte mundial. Los diferentes deportes se organizaron en Federaciones Nacionales e Internacionales, y estas crearon nuevas competiciones. Como planteamos

anteriormente, el deporte que comenzó siendo una simple forma de ejercicio físico se hizo profesional para ganar al contrario, o para alcanzar nuevos récord.

Los deportistas tuvieron que entrenarse cada vez más y mejor creándose nuevos materiales y técnicas.

De esta forma el deporte se convirtió en una parte muy importante de la sociedad y algunos deportistas pasaron a ser figuras muy famosas y queridas por sus seguidores. Pero aparecieron grandes peligros para el deporte y los deportistas: el dopaje (tomar sustancias que mejoran el rendimiento del deportista, pero que perjudican su salud) y la violencia de sus seguidores.

Lo más positivo es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la Educación Física se convirtió en una asignatura en las escuelas y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre a la práctica del deporte.

El deporte tiene una gran prioridad en nuestro país, el más popular de todos es el Béisbol considerado nuestro deporte nacional. Los niños desde edades tempranas comienzan la práctica de los diferentes deportes, existiendo la competencia en todas las edades y escuelas, además existen preferencias también por el boxeo, el baloncesto, la natación, el voleibol, el fútbol y el ciclismo, tenis de campo, ajedrez, gimnasia rítmica entre otros.

Después de 1961 que se crea el INDER y el Departamento de Recreación, este tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, desarrollándose numerosos programas y actividades recreativas, donde los consejos populares han posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Refiriéndonos a la temática de nuestra investigación podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada y debe cumplir con los objetivos de la sociedad.

En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- ✓ La realidad objetiva de cada lugar.
- ✓ Los organismos inherentes a esta actividad.
- ✓ La política nacional de desarrollo.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos. Los cubanos disfrutamos mucho con los bailes, la música; en la actualidad se ocupa una parte del tiempo libre en ir al cine, ver vídeos o ver la televisión. El sexo masculino siente gran atracción por el dominó.

### **1.7. La comunidad como institución social**

La comunidad es un asentamiento humano, lugar o espacio donde se comparte la vida y la historia a partir de la interrelación social entre sus habitantes, se satisfacen necesidades no solo materiales, sino espirituales, y otras; es el grupo o conjunto que puede estar conformado por personas o animales y que ciertamente comparten una serie de cuestiones como son el idioma, las costumbres, valores, tareas, roles, estatus y zona geográfica, entre otras.

Nisbet, expresó que la comunidad no es más que: "todas las formas de relación que se caracterizan por un elevado grado de intimidad personal, profundidad emocional, compromiso moral, cohesión social y continuidad en el tiempo... puede encontrarse en... localidad, religión, nación, raza, profesión o (causa común). Su arquetipo... es la familia"

La Dra. Fernández, Díaz, Argelia. Tesis Doctoral, 2001. p 24, considera la comunidad como la: "organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, interactuando entre si y promoviendo acciones colectivas a favor del conocimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria". Llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria".

Este concepto sugiere una importante reflexión inherente a que la comunidad al compartir ese espacio físico, geográfico y ambiental delimitado, propicia el desarrollo de todo un sistema de interacciones económicas y socio/ políticas que favorecen las relaciones interpersonales sobre la base de la propia satisfacción de las necesidades, siendo un sistema portador de tradiciones, de una historia e identidad propia, que se manifiestan en intereses y en el propio sentido de pertenencia.

El elemento central de la vida en la comunidad y con ella, es la actividad económica, sobre todo en la proyección más cercana a la vida cotidiana, pero junto a ello y como parte fundamental, están las necesidades sociales, tales como la salud, la educación, la cultura, el deporte, la recreación y otras, todos estos elementos integran una unidad y exigen un esfuerzo de cooperación.

La importancia de la comunidad en el proyecto social está en la atención a las relaciones sociales desde la gestión comunitaria y la cooperación social, que es lo que define al sistema socialista y lo diferencia de otros contextos.

### **1.7.3. La concepción del trabajo comunitario en Cuba**

El trabajo comunitario cubano, se basa en la participación creciente de la sociedad civil, del pueblo en el estado, que tiene como premisas:

- Los rasgos de nuestro sistema socio - económico.
- La satisfacción de las necesidades de la población.
- La organización de la sociedad bajo esos principios que convierten la nación en una gran comunidad.
- La identidad cultural que nos distingue como nación.

Diferentes criterios aproximativos sobre la comunidad:

- Un modelo, un patrón.
- Puede tener diferentes formas, tamaños, aspectos o ubicaciones.
- No hay dos iguales, es irrepetible.
- Grupo de personas con intereses comunes.
- Algo que va más allá de sus componentes, los residentes o miembros de esa comunidad.

- Esperanzas, valores, creencias y significados compartidos entre personas.
- Hay comunidades dentro de comunidades mayores, como provincias, regiones, grupos étnicos, países y otros tipos.
- Las comunidades pueden trasladarse.
- A mayor amplitud mayor heterogeneidad: comunidades, variadas, mixtas, complejas.
- La comunidad tiene una vida propia que va más allá de la suma de todas las vidas de sus residentes.

### **Tipos de comunidades:**

Ferdinand Tönnies: (1855-1936), filósofo y sociólogo alemán construyó el tipo ideal de comunidad. Tönnies hizo la división clásica de las comunidades:

- comunidades de sangre (la más natural y primitiva, de origen biológico, como la tribu, la familia o el clan),
- comunidades de lugar (cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales).
- comunidades de espíritu (su origen es la amistad, la tradición y la cohesión de espíritu o ideología).

La comunidad cumple las siguientes funciones:

**Económica:** Procura la satisfacción de las necesidades del ser humano.

**Educativa:** Procura la transmisión de la cultura, valores, hábitos, costumbres.

**Ideológica:** Inculca la formación de valores, modos conductuales que expresan los intereses de la clase dominante.

**Recreativa:** Procura el descanso y el recreo de los miembros de la familia.

**Jurídica.** Una institución es un sistema de normas, reglas de conducta con la finalidad de satisfacer necesidades sociales.

### **1.7.2. Actividades físico - recreativas para un grupo comunitario**

Se entiende por grupo comunitario un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial.

La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones de la realización de las actividades, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico - recreativas lo más cerca posible de las casas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con la colaboración de todos.

La participación de los vecinos en las actividades físicas - recreativas crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales. Sentido de pertenencia zonal (regionalismo)

Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación). Preservación de la propiedad social. Conciencia de participación en las actividades de la comunidad.

Las actividades físico - recreativas revisten una gran importancia social ya que no solo juegan un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permiten la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del consejo, brindan la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas.

### **Conclusiones parciales del capítulo**

Se realizó un profundo estudio de los antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre en los adolescentes a través de actividades físico-recreativas, donde se pudo precisar su importancia desde la enseñanza y la educación para formar cualidades positivas en la personalidad de los adolescentes de (12-15 años) de edad según sus necesidades psicosociales, físicas y recreativas desde la comunidad.



## **Capítulo II: Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados durante el diagnóstico inicial. Caracterización de los adolescentes muestreados y de la comunidad correspondiente**

En este capítulo se presentan los resultados de la constatación inicial del problema objeto de estudio, se toma como punto de partida el diagnóstico de las necesidades de los adolescentes entre (12 - 15 años), enmarcadas en la comunidad en cuanto a la realización de actividades físico - deportivas con fines recreativos, se realiza la caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre en la muestra de análisis. Se utilizaron diferentes métodos investigativos para constatar la existencia del problema, destacándose los empíricos, así como los estadísticos y de intervención comunitaria.

### **2.1. Caracterización de la comunidad**

Este proyecto de intervención comunitaria está basado en actividades físico - recreativas en adolescentes comprendidos entre (12 - 15 años) de edad de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” del municipio San Juan y Martínez. Siempre se caracterizó por ser un barrio donde se cultivó tabaco, viandas etc. Existían muy pocas viviendas, al triunfo de La Revolución fueron mejorando las condiciones de vida de sus habitantes e incrementándose el número de viviendas, diferenciándolas de otras comunidades de la provincia por su amplitud territorial.

El consejo popular está estructurado de la siguiente manera:

- 1 Presidente del Consejo Popular.
- 1 Circunscripciones.
- 1 Delegados de Circunscripción.
- 8 Representantes de las Instituciones Estatales.
- 8 Representantes de las Organizaciones de Masas.

- 1906 habitantes.
- 1654 viviendas.
- 3 CDR.
- 1 bloques de FMC.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes y sobre todo de los adolescentes.
- Creación de áreas de debate sobre la importancia de la ocupación del tiempo libre de sus adolescentes.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

Nuestro consejo popular cuenta con los siguientes recursos.

En la educación contamos con una escuela primaria “José Martí”

En la parte cultural contamos con:

- ❖ 1 Circulo Social.

Por el INDER contamos con:

- ❖ 1 Combinado Deportivo # 2.
- ❖ 1 área rústica de Béisbol.
- ❖ 1 área rústica de Fútbol.

Por parte de Salud contamos con:

- ❖ 1 Consultorio Médico.

Por parte de Comercio contamos con:

- ❖ 1 Carnicería.
- ❖ 1 Bodega mixta.

En la zona industrial contamos con:

1 Escogida de tabaco.

Límites del Consejo Popular.

La comunidad elegida colinda por la parte Norte con Cantarrana, por la parte sur con el consejo popular Gacho, por el este con el consejo popular La Guardia y por el oeste con la Yaya.

### **2.1. 1. Características del programa de la comunidad**

La escuela comunitaria en la que se enmarca este consejo popular cuenta actualmente con un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río.

Se ha partido del programa de la recreación. Dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad. Contando con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto son muy generales, así como las actividades que en él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes por lo que no satisfacen sus expectativas.

Al efectuarse un análisis de dicho programa nos percatamos de que las actividades que lo integran poseen carácter general resultando insuficiente la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas y no aparecen las orientaciones metodológicas

para su materialización. Además, no están diferenciadas teniendo en cuenta sus preferencias y necesidades, careciendo de un sistema de evaluación que propicie la valoración sobre el cumplimiento de los objetivos trazados, que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas.

Por otra parte, existen diferentes actividades físicas, recreativas, culturales y medio ambientales que contribuyen a la elevación de una cultura general integral.

La estructura de nuestro grupo de trabajo es de 25 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de (12- 15 años) de edad, su composición étnica es mixta, es decir no hay predominio de una raza sobre la otra, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal. Nuestros adolescentes se caracterizan por su humildad y nobleza, provienen de familias en su mayoría con un nivel económico medio, generalmente obreros y campesinos, habitan a 3 kilómetros de la zona urbana, haciéndose nula la posibilidad de asistir a las actividades que allí se ofertan. Por lo que se impone la necesidad de reestructurar y enriquecer el programa ya existente en función de los intereses y necesidades de los adolescentes.

Las actividades programadas se realizan en áreas deportivas rústicas creadas pertenecientes a la escuela primaria enclavada en la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso”, con el propósito de que los adolescentes de la comunidad puedan aprovechar de forma eficaz su tiempo libre.

El grupo social fue confeccionado con 25 adolescentes de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso” caracterizado anteriormente. Para facilitar la aplicación de las diferentes técnicas de trabajo grupal se confeccionaron dos grupos de trabajo. Un grupo de 12 adolescentes y el otro de 13. Tratando que sus integrantes sean de los 2 CDR más cercanos.

Para la realización del trabajo con estos grupos se realizó un estudio sociométrico el cual nos sirvió para interrelacionar a los diferentes miembros del grupo y determinar el grado de compatibilidad y cohesión entre ellos, obteniendo una estructura interna

caracterizada la existencia de 3 subgrupos interno, un líder positivo y un líder de retroceso que coincide con el más popular y chistoso de la circunscripción, no posee estudiantes rechazados y existe una sola isla integrada por tres estudiantes. Para ello se aplica un Test o encuesta sociométrica, la cual se realizó tomando como guía el modelo que se encuentra en el libro “Entrenamiento del Cerebro del Atleta” del autor Wilfredo Denis Esquivel, posteriormente los resultados de este se analizan mediante un Sociograma y una Matriz Sociométrica (Anexo 7).

Al ser confeccionado los diferentes grupos se utilizaron diferentes técnicas participativas:

- La lluvia de ideas (donde el profesor lanza una idea sobre qué actividades recreativas les gustaría realizar, los adolescentes dirán las que se les ocurran y el profesor las anotará todas para tomar las más solicitadas para confeccionar los diferentes juegos.) Resultó seleccionada con 19 votos la práctica de actividades físico - recreativas relacionadas con deportes como Beisbol (12), Futbol (5) y Voleibol (2), de este grupo se pudo determinar que la segunda actividad de mayor preferencia está relacionada con la música y el baile, prosigue ver televisión.

## **2.2. Características de los adolescentes de la comunidad**

En la adolescencia, mayormente realizan todas sus actividades en grupos donde experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre el y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los

más apropiados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad.

Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento.

Comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce con anticipación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven, requerimientos elevados que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

### **2.3. Estudio y distribución del presupuesto de tiempo**

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 1), a la población estudiada (25 adolescentes, 12- 15 años), se pueden observar (tabla1) los tiempos, que como

promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Se aprecia, en primer orden, un tiempo aceptable (teniendo en cuenta la doble sesión) dedicado al estudio (7 horas y 10 minutos).

El tiempo dedicado a la transportación es mínimo (26 minutos), en lo que influye la cercanía relativa de la escuela de la comunidad, los lugares de residencia. El tiempo dedicado a las necesidades biofisiológicas (10 horas y 5 minutos), se comporta en la media, teniendo en cuenta la ubicación rural de la comunidad y en comparación con otras investigaciones. El tiempo dedicado a las tareas domesticas resulta bajo (22 minutos), lo cual es normal, teniendo en cuenta la edad.

**Tabla No. 1. Distribución del Presupuesto de tiempo libre de la muestra estudiada. Según resultados del auto - registro de actividades (días entre semana).**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades Globales o Principales</b>	<b>Tiempo Promedio (horas - minutos)</b>
<b>25</b>	Estudio	7:10
	Transportación	0:26
	Necesidades biofisiológicas	10:05
	Tareas domesticas	0:22
	Tiempo libre	5:57
	Total de horas	24horas

Por último, la magnitud de tiempo libre resultante es de 5 horas y 57 minutos, la cual es considerable, de acuerdo a otros estudios realizados en el país, lo que permite la organización y oferta de diferentes actividades recreativas.

Por su parte, en la tabla No. 2 se reflejan las principales actividades realizadas por estos adolescentes en las 5 horas y 57 minutos de tiempo libre promedio disponible. Apareciendo con los mayores tiempos promedios: ver TV. (1 hora, 17 minutos), encuentro con amigos (1:18) y escuchar música (39 minutos). En sentido general, se aprecia que la mayor parte de estas actividades son espontáneas (de realización individual), estando dentro del grupo de las denominadas de descanso pasivo, con la excepción de la práctica de deporte y los juegos de mesa que aparecen con bajos promedios de tiempo (36 y 25 minutos respectivamente).

**Tabla No. 2. Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro, días entre semana).**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades de tiempo libre</b>	<b>Tiempo promedio</b>
<b>25</b>	Ver Televisión	1:17
	Encuentro con amigos	1: 08
	Escuchar Música	0:39
	Estudiar	0:35
	Practicar Deportes	0:36
	Ver video	0:32
	Pasear	0:25
	Juegos de Mesa	0:25
	Otras	0:20
	<b>TOTAL</b>	<b>5:57</b>



## 2.4. Resultados de las técnicas aplicadas

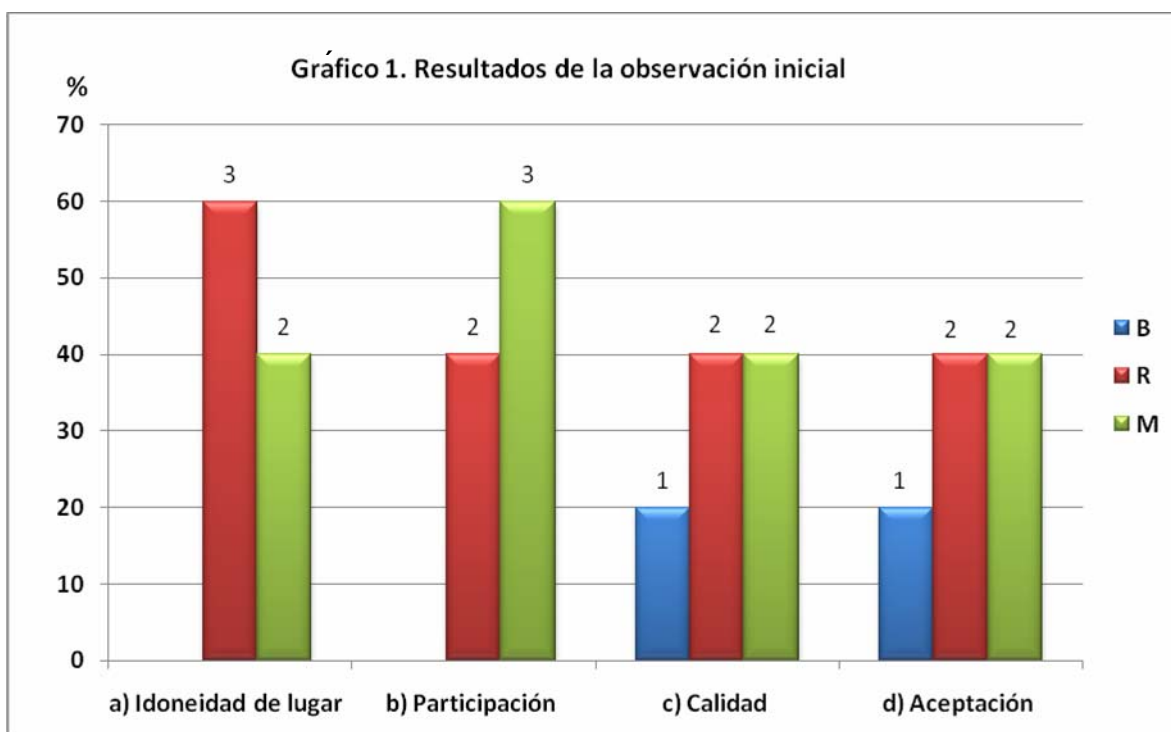
### 2.4.1. Resultados de la observación

Del total de 5 actividades observadas, organizadas y desarrolladas en la comunidad motivo de estudio, se puede apreciar en la tabla 3, de forma general, el comportamiento irregular de cada uno de los parámetros observados.

Aspectos claves como la participación, se comporta insuficiente, al estar valorada de Mal y Regular en la totalidad de las actividades (60% y 40% respectivamente), inciden en ella elementos como la calidad de las actividades y la aceptación, los cuales se manifiestan también de forma negativa.

**Tabla No. 3. Resumen general de las observaciones realizadas (5 adolescentes). (Primer momento)**

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest. Dep. Rec.(2) Jueg. Mesa Libr (2) Activ.Soc Cult.	a) Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	b) Participación	-	-	2	40	3	60
	c) Calidad	1	20	2	40	2	40
	<b>d) Aceptación</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>40</b>



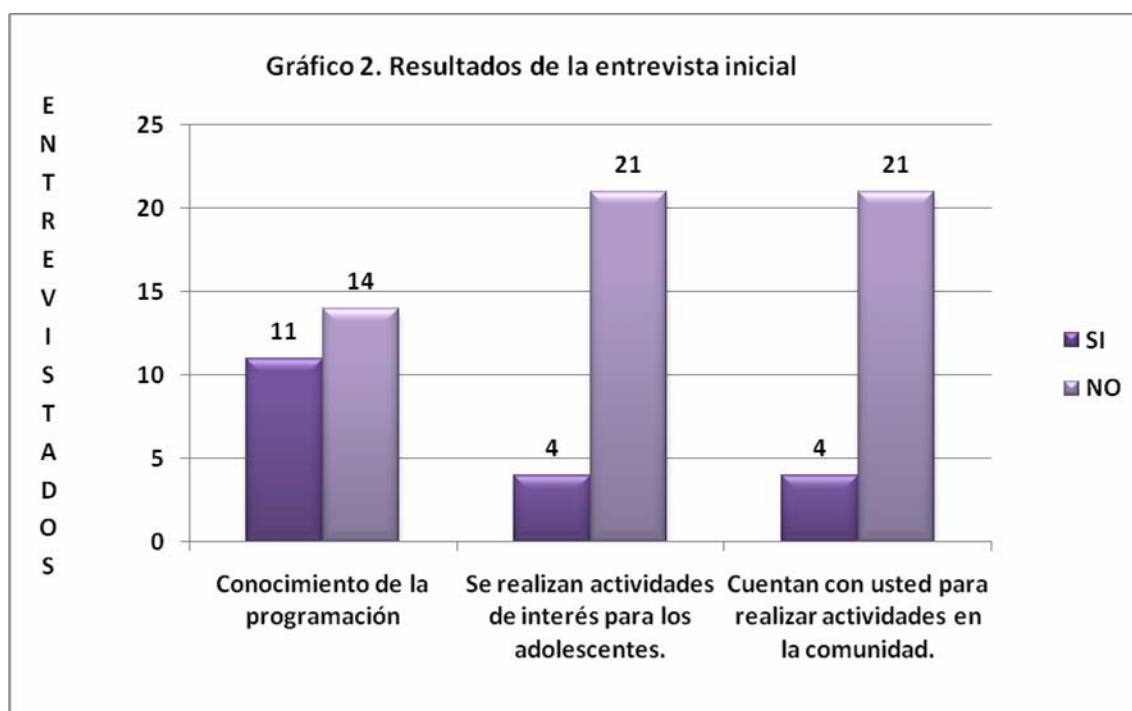
#### 2.4.2. Resultados de la entrevista

En resumen, las entrevistas efectuadas a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la circunscripción, corroboran las insuficiencias relacionadas con la divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas, tal y como puede ser apreciado en la (tabla No.4).

**Tabla No. 4. Resultados de la entrevista**

Muestra	Interrogantes	Criterio			
		Si	%	No	%
25	Conocimiento de la programación.	11	44 %	14	56 %
	Se realizan actividades de interés para los adolescentes.	4	16 %	21	84 %

Cuentan con usted para realizar actividades en la comunidad.	4	16%	21	84 %
<b>Escribe el nombre de las actividades que se realizan en la comunidad.</b>	<b>Festivales deport. recreativos</b> <b>Histórico culturales</b>			



En general se pone de manifiesto la no existencia de un plan de actividades dirigido a este grupo de edad, que ocasionalmente se efectúan algunas actividades, pero con muy poca participación, entre ellas festivales deportivo recreativos en saludo a fechas históricas.

Sin embargo, no se plantean causas que impidan el desarrollo de actividades, que solo se necesita realizar una buena divulgación de conjunto con los factores implicados, e implementar programas de actividades que respondan a las necesidades e intereses de este grupo de adolescentes logrando la sistematicidad.

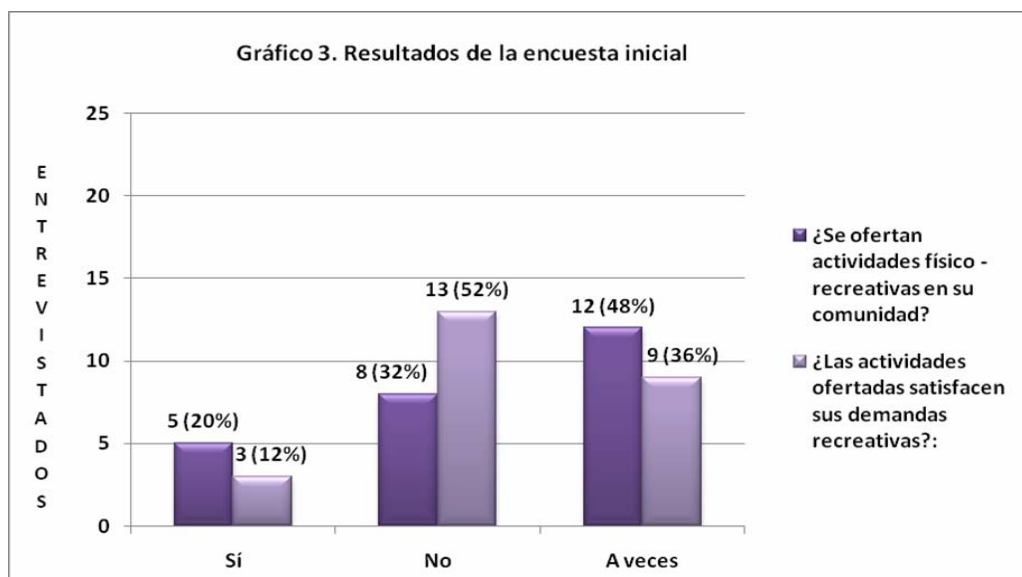
### 2.4.3. Resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes

En la encuesta aplicada a los adolescentes (12- 15 años) de la comunidad “Campo Hermoso”, las actividades que estos declaran realizar, se corresponde con lo analizado anteriormente en la aplicación del auto registro de actividades y la observación, resaltando la realización individual.

En la tabla No. 5 se recoge el criterio de los adolescentes encuestados en cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, apreciándose insuficiencias en este sentido ya que la mayoría señalan que no se ofertan actividades, 8 para un (32%), 12 que ocurre sólo a veces (48%). Esto se hace más evidente al observar que 13 adolescentes para un 52% refieren no estar satisfechos con las actividades ofertadas y otros, 13 para un 36% que solo a veces. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en sentido general una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas en estas edades, que parte de una insuficiente oferta, variedad y sistematicidad de dichas actividades.

**Tabla No. 5. Resultados de la encuesta (muestra = 25)**

<b>Interrogantes</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
¿Se ofertan actividades físico - recreativas en su comunidad?	5 - 20%	8 - 32%	12 - 48%
¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?:	3 - 12%	13 - 52%	9 - 36%



Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan u ofertan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (31%) y los torneos deportivos (28%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional.

En cuanto a las preferencias recreativas de estos adolescentes, sobresalen, entre las más mencionadas en la encuesta: competencias de actividades deportivas, acampadas, festivales de juegos tradicionales y las actividades socioculturales.

Los resultados de los diferentes instrumentos aplicados corroboraron la existencia del problema planteado, pues se comprobó que a pesar de existir un programa dirigido a la recreación física, las actividades no están en correspondencia con las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes objeto de investigación, las áreas deportivas existentes en la comunidad no cuentan con las exigencias requeridas ya que son rústicas y no se les da mantenimiento por los miembros de la comunidad.

Se pudo comprobar que por las características geográficas de la comunidad objeto de investigación la sistematización de las actividades físico-recreativas es pobre, no existe diferenciación de las mismas atendiendo a las características de los grupos poblacionales, esto conduce a la pobre participación de los adolescentes en su desarrollo en la comunidad donde se enmarca la investigación.

### **Capítulo III: Propuesta del plan de actividades físico – recreativas. Valoración práctica en la comunidad.**

En este capítulo se realiza una fundamentación metodológica de la estructura de la propuesta con sus respectivos objetivos, se presenta el plan de actividades físico – recreativas, así como la valoración en la práctica del mismo a través de criterios de especialistas de la comunidad y de los diferentes instrumentos aplicados.

#### **3.1. Fundamentación metodológica del plan de actividades físico - recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes (12 - 15 años).**

##### **Objetivo general:**

Contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes a partir de la realización de actividades físico - recreativas desde la comunidad organizadas teniendo en cuenta sus preferencias recreativas y características de la comunidad.

##### **Objetivos específicos**

1. Mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de nuestra circunscripción mediante actividades físico-recreativas en su tiempo libre.
2. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de las actividades físico-recreativas para la prevención de hábitos inadecuados en nuestros adolescentes.
2. Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.
3. Contribuir al desarrollo armónico de la personalidad de los adolescentes desde la realización de actividades físico - recreativas.

En la propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre en los adolescentes de nuestra investigación, tuvimos en cuenta la edad, sexo, gustos, preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, la

disposición para realizar las actividades, las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios con que se contaba.

La propuesta está elaborada en correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, teniendo en cuenta ambos sexos.
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- La propuesta permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos (Flexibilidad).
- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes, quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).

Además mediante las diferentes actividades físico - recreativas, se efectúa en diferentes oportunidades la transmisión cultural de generación a generación, favoreciendo su práctica y el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre-hijo-amigos. Las actividades físico- recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.

Según el Dr. Martín Luther King, Jr. (1999) las actividades físicas son parte de los instrumentos que estimulan y propician la participación, pero para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia y a la interiorización del mismo.

Otros autores plantean que las actividades físicas son solo la punta visible del iceberg, los instrumentos de trabajo para llegar a algo más profundo: el análisis y la reflexión que propicia la construcción colectiva del conocimiento.

Mientras que para otros las actividades físicas son una respuesta pedagógica para resolver los problemas del aprendizaje. No son la educación en sí misma, sino sólo herramientas de apoyo.

En la propuesta de actividades físico - recreativas se tuvieron en cuenta los siguientes principios:

1. Principio del carácter científico.
2. Principio del carácter educativo.
3. Principio de la asequibilidad.
4. Principio de la atención a las diferencias individuales.

El cumplimiento de estos principios en la realización de la propuesta propició dar tratamiento con rigor científico a las actividades físico-recreativas que se proponen para ocupar el tiempo libre en la recreación comunitaria, resultan de fácil aplicación para el grupo al cual está dirigida, se considera una opción apropiada para influir en la formación de cualidades positivas en los adolescentes atendiendo a la satisfacción de sus necesidades biopsicosociales, la cual intervienen en el individuo que exige la sociedad moderna.



**3.2. Propuesta del plan de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de (12- 15 años).**

**Tabla No. 6. Plan de actividades físico - recreativas**

<b>No.</b>	<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Mañana</b>	<b>Tarde</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>1</b>	Festival Deportivo Recreativo	Área de E.F de la escuela	x		Mensual
<b>2</b>	Fútbol vallita	Área del C/P	x	x	Mensual
<b>3</b>	Campeonato de Voleibol.	Terreno de fútbol	x	x	Semanal
<b>4</b>	Plan de la calle	Áreas recreativas	x		Semanal
<b>5</b>	Simultanea de ajedrez	Consejo Popular	x		Trimestral
<b>6</b>	Torneo relámpago de dómino	Consejo popular	x		Mensual
<b>7</b>	Maratones populares	Área del c/p	x		Semestral
<b>8</b>	Bailoterapia masiva	Consejo popular		x	Semestral
<b>9</b>	Actividades Culturales (Música y bailes)	Círculos		x	Mensual

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, hora, lugar). Se realiza la divulgación de las mismas, para esta se pueden utilizar varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera deportivas, información directa a través de las diferentes circunscripciones.

### **3.2.1. Descripción de las actividades**

#### **Actividad # 1: Festival deportivo - recreativo**

**Objetivo:** Participar en el festival deportivo - recreativo de forma sana y alegre logrando la inserción de una mayor cantidad de miembros de la comunidad, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales.

**Desarrollo:** Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presupone la realización de una gran variedad de actividades físico - recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, incluyendo a la familia.

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el círculo social de la (circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso”), a pesar de reunir condiciones favorables en cuanto a: espacio y distribución de las áreas no se descartan las rotaciones de otras zonas ubicadas dentro del consejo popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en tres áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

### **Área No. 1**

**Nombre:** Pelota a mano.

**Objetivo:** Golpear el balón con una mano y correr hacia la primera base desarrollando habilidades específicas del Béisbol hasta 5 carreras.

**Desarrollo:** Juegan 2 equipos, uno a la ofensiva y otro a la defensiva con dos bases, delimitando el terreno al ancho del área.

**Reglas:** Gana el equipo que primero haga 5 carreras. El foul lo delimitan las bases.

**Organización:** Jugarán 5 participantes por equipo. Eliminación sencilla y se jugará con un árbitro.

**Medios:** Pelota de goma, silbato y bases.

Se resaltarán el papel desempeñado por los equipos de Voleibol a nivel nacional y provincial en los últimos años.

### **Área No.2**

**Nombre:** Juegos pre - deportivos

#### **1<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Voleibol.

**Objetivo:** Volear con dos manos de forma entusiasta desarrollando las habilidades específicas del Voleibol hasta 15 tantos.

**Desarrollo:** El juego se realizará con cuatro integrantes por cada equipo, eliminación sencilla, un set a 15 tantos.

**Regla:** Se jugará a 15 minutos el set. La net estará a una altura de 1.50 m y el juego comienza y termina al sonido del silbato.

**Medios:** Net, balón de voleibol, silbato.

Se dará a conocer el equipo vencedor.

Se realizará un juego de recuperación.

Se acondicionará el área para la próxima actividad.

## **2<sup>do</sup> juego**

**Nombre:** Baloncesto 3 contra 3.

**Objetivo:** Realizar en condiciones de juegos las habilidades aprendidas en clases dos tiempo de 5 minutos.

**Desarrollo:** Se juega con las reglas del baloncesto pero 2 tiempos de 5 minutos cada uno y en un solo aro.

**Reglas:** El juego comienza y termina con el sonido del silbato, se desarrollará el juego en la mitad del terreno, eliminación sencilla.

**Medios:** Balón, silbato y aro.

## **Área No. 3**

**Nombre:** Juegos tradicionales

Trompo, chinatas, suiza, aros y zancos.

**Objetivo:** Realizar juegos tradicionales dispersos en el terreno desarrollando en ellos la recreación sana.

**Desarrollo:** Estos juegos se desarrollarán en un área delimitada para cada uno de ellos donde el espacio será en correspondencia con el tipo de juego.

**Reglas:** Se ejecutarán de forma recreativa, donde no existirán ganadores ni perdedores. Participarán los adolescentes en correspondencia con la cantidad de medios.

Conversatorio sobre la importancia de la recreación sana en su tiempo libre.

Se resaltara el papel desempeñado por el equipo de fútbol de la provincia en los últimos años.

### **Actividad # 2: Fútbol vallita**

**Objetivo:** Ejecutar de forma sencilla los elementos técnicos del fútbol con un tiempo de 10 minutos logrando un mayor número de participantes.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará con equipos de 4 jugadores (adolescentes), a dos tiempos de 10' con 5' de descanso, ganará el que mayor cantidad de goles acumule en estos tiempos, se jugará por el sistema de eliminación sencilla, hasta quedar dos equipos para la final, en caso de empate se jugará un tiempo extra de 5' y de persistir seguirá a tiros de penales.

Esta actividad se realizará dentro del área rústica de la comunidad.

**Regla:** Se jugará sin portero. No se puede tocar el balón con la mano. No se permitirá cambios en los equipos. El juego comienza y termina al sonido del silbato.

En caso de empate se jugará un tiempo extra de 5 minutos con tiros de penalti. Se jugará por el sistema de eliminación sencilla hasta quedar dos equipos para la penales. Se jugará sin portero. No se puede tocar.

**Medios:** Vallitas, silbato y balón de fútbol.

Referirse a figuras destacadas del Voleibol Mireya Luis, Marlenis Costa.

### **Actividad # 3: Campeonato de voleibol**

**Objetivo:** Realizar de forma sencillas un campeonato de voleibol propiciando una mayor incorporación de los adolescentes a la práctica de las actividades físico - recreativas en su tiempo libre.

**Desarrollo:** Este campeonato se desarrollará todos los sábados en horario de la mañana. Se jugará en el terreno de la comunidad. Participarán los adolescentes de 12 - 15 años de edad. El campeonato se realizará por el sistema de doble eliminación. Permitirá realizar una mayor cantidad de juegos.

**Regla:** Se jugará por el sistema moderno de reglamentación del voleibol internacional.

**Medios:** Balón de voleibol, silbato, net.

### **Actividad # 4: Plan de la calle**

#### **Programa A Jugar**

**Objetivo:** Ejecutar juegos recreativos para mejorar el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad.

#### **1<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Carrera en zig-zag.

**Objetivo:** Correr en zig zag hasta una distancia de 40m.

**Desarrollo:** Compiten 10 adolescentes por cada equipo. Todos los niños deben pasar entre los obstáculos situados en el terreno. Gana el equipo que primero termine y que cumpla con todas las reglas del juego.

**Reglas:** Los adolescentes no deben seguir recto al pasar por los obstáculos. Comienza y termina con el sonido del silbato. El cambio se hace con una palmada.

**Medios:** Conos, silbato, banderas y vallas.

## **2<sup>do</sup> juego**

**Nombre:** Conduciendo el balón.

**Objetivo:** Conducir el balón con el empeine interior del pie hasta 30 metros.

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón a manera de fútbol entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe patear el balón desde el principio hasta el último obstáculo. Cuando se escapa el balón, se comienza desde el mismo lugar donde ocurrió la infracción. Comienza y termina el juego con el sonido del silbato.

**Medios:** Balón, silbato y conos banderas.

## **3<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Driblin con obstáculo.

**Objetivo:** Driblear el balón con una mano entre obstáculos 30 metros.

**Desarrollo:** Este juego consiste en driblear la conducción del balón con la mano entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe llevar el balón en la mano, hay que driblear. Cuando se escapa el balón, se comienza desde el mismo lugar donde se cometió la infracción. Comienza y termina el juego con el sonido del silbato.

**Medios:** Balón, silbato y conos bandera.

## **4<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Busca tu número.

**Objetivo:** Correr en línea recta desarrollando la rapidez de traslación hasta 30 metros.

**Desarrollo:** El juego consiste en ir sacando en forma ascendente los números que se encuentran situados al final del terreno. Concluye cuando están en el orden indicado.

**Reglas:** No se debe sacar un número que no corresponda. Al final los jugadores deben formar en el orden en que se pide la numeración. El juego se inicia al sonido del silbato.

**Medios:** Caja pequeña con 10 números de cartón, silbato y 2 banderas.

### **5<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Rápido y veloz.

**Objetivo:** Correr en línea recta hasta una distancia 30 metros.

**Desarrollo:** Se realizará la carrera en un terreno sin obstáculos.

Se conformaran 3 equipos de 10 integrantes.

**Reglas:** Los competidores, no deben salir hasta tanto no halla llegado el compañero para el relevo. El cambio se realizará dando la vuelta por detrás del equipo. Gana el equipo que primero pasen todos los competidores.

**Medios:** Banderas, batón y silbato.

### **Otras actividades del Plan de la calle**

**Nombre:** Tracción de la sogá.

**Objetivo:** Halar la sogá para mejorar la fuerza brazos.

**Desarrollo:** Participan 2 equipos de 10 participantes cada uno, con el fin, de pasar por encima de la marca que está situada en el suelo al equipo contrario y este será el perdedor.

**Reglas:** No comenzar el juego hasta el sonido del silbato. En caso que los participantes sean de ambos sexos deben tener la misma cantidad de hembras y



varones por cada equipo. Una vez pasada la marca situada en el suelo ese equipo se declara perdedor.

**Medios:** Soga y silbato.

**Nombre:** Juegos de mesa.

Dama, dominó, parchí, ajedrez.

**Objetivo:** Realizar juegos de mesa desarrollando en ellos capacidades intelectuales de manera sana y educativa.

**Desarrollo:** Estos juegos se realizarán de forma tradicional (Dominó 55 fichas). Se delimitará el área para cada juego. Se jugará en parejas. Se utilizará el sistema de eliminación sencilla. Se utilizará un árbitro en cada mesa del área.

**Reglas:** En la dama, el ajedrez y el parchí se jugaran a 30'. Ganará el que mayor cantidad de piezas tenga.

**Medios:** Mesas, sillas, tableros, juegos (dama, parchí y ajedrez).

### **Actividad # 5 Simultánea de ajedrez**

**Nombre:** Todos jugamos ajedrez

**Objetivo:** Realizar una simultánea de ajedrez fortaleciendo en ellos capacidades intelectuales.

**Desarrollo:** Esta actividad se desarrollará en el círculo del área de la comunidad del consejo popular "Campo Hermoso". Con una frecuencia trimestral, en horarios de la mañana. En esta actividad participaran los adolescentes que dominen este deporte. Las tablas pondrán ser congeniadas entre los jugadores si estos lo desean. Se jugará una partida por participantes.

### **Actividad # 6: Torneos relámpagos de dominó**

**Objetivo:** Realizar torneos de dominó fortaleciendo en ellos las capacidades intelectuales hasta 2 horas de duración.

**Desarrollo:** La actividad se concibe partiendo que es un juego para 4 jugadores, en el que se emplean 55 fichas. Se celebrará con una frecuencia mensual en el horario de la mañana, con una duración de dos horas. Se utilizará el sistema de eliminación sencilla. Esta actividad se hará en el círculo de la comunidad del consejo popular “Campo Hermoso”. Se colocarán 4 mesas. Toda la actividad la guiarán los promotores del INDER. Estos servirán a la vez de árbitros para hacer valer las reglas del juego e irán llevando los resultados de los partidos.

**Reglas:** El que haga fraude pierde y gana, la pareja contraria. Se jugará a 150 puntos con 10 fichas. El primer pase vale doble.

**Medios:** 4 Mesas, Sillas y juegos de dominó.

### **Actividad # 7: Maratón popular**

**Objetivo:** Correr con alegría logrando una mayor incorporación de los miembros de la comunidad a esta actividad, desarrollando la solidaridad y el patriotismo.

**Desarrollo:** Se realizará con una frecuencia mensual en horarios de la mañana. Participarán todas aquellas personas que lo deseen.

Los promotores se ubicarán en puntos estratégicos del circuito. Facilitarán líquidos a aquellas personas que lo necesiten. Se gestionará la presencia de Salud Pública para cualquier situación que se pueda presentar.

### **Actividad # 8 Bailoterapia**

**Nombre:** Todos a bailar

**Objetivo:** Bailar con alegría para **contribuir** a conservar una imagen agradable y sana durante un tiempo de 45 minutos.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará en el círculo de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso”. La música a emplear será de la preferencia de los adolescentes. Se propiciará, un ambiente sano y de familiarización para aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse a esta actividad sin ningún tipo de prejuicios. Su duración no excederá los 45 minutos. Su frecuencia será semanal.

**Medios:** Equipo de música y pañuelos.

### **Actividad # 9: Actividades culturales**

**Nombre:** Baile de la escoba.

**Objetivo:** Realizar actividades bailables en el tiempo libre encaminadas a una cultura sana y recreativa de los adolescentes.

**Desarrollo:** Esta actividad se realizará en círculo social de la comunidad. Se hará un círculo. En la medida que se baile, se pasa la escoba por las manos de los competidores. Al parar la música, quien quede con la escoba en la mano sale del juego. Ganará quien quede solo al final.

**Reglas:** Participarán hasta 20 personas de todas las edades. No se puede dejar caer la escoba al piso. No se le debe tirar la escoba al compañero, y en el caso que dos compañeros queden agarrando la escoba, continúa el juego.

**Medios:** Escoba y equipo de música.

### **Orientaciones metodológicas generales:**

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, la propuesta de actividades físico-recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (12 - 15 años) de edad, se

pretende además modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo.

Por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar esta propuesta de actividades, los adolescentes podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida más sanos.

### **3.3. Valoración práctica del plan de actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre.**

Después de haber realizado un profundo análisis del **plan de actividades físico - recreativas** propuesto por la autora de la investigación, en vista a superar las vías existentes para perfeccionar el proceso de ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria, se valoró la eficacia de la propuesta que se ofrece a partir de los criterios plasmados por los diferentes especialistas en el tema.

Participaron de forma activa la especialista en Pedagogía, MSc. Ana Belkys Amador Cabrera, profesora de la Facultad de Cultura Física con 15 años de experiencia, ocupa el cargo de vicedecana de Universalización, la especialista, MSc. Yudelkys Martínez León, profesora de la Facultad de Cultura Física con 10 años de experiencia y se desempeña actualmente como responsable de la asignatura Pedagogía. El lic. Silvio Rivera Espinosa responsable de recreación en el municipio San Juan y Martínez, Ana Ceballo responsable de la recreación en el consejo popular investigado, Lic. Leoveides Saavedra Díaz y Pablo Cabrera Márquez atienden recreación en el municipio.

A partir de los diferentes análisis realizados sobre la aplicabilidad de la propuesta en la comunidad, todos coinciden con su fácil aplicación, por lo que los especialistas lo consideran de gran efectividad, declaran que la oferta no requiere de gastos económicos ni de equipos sofisticados para su aplicación, es de gran relevancia social

y sus efectos positivos satisfacen las necesidades sociales de los adolescentes. A partir de toda la información recogida según sus criterios, se arribó a las siguientes conclusiones:

- Elevado nivel de organización de las actividades propuestas.
- Las actividades satisfacen las expectativas de los adolescentes de la comunidad donde se enmarca la investigación.
- Se tienen en cuenta los intereses de los adolescentes para la planificación de las actividades y las áreas deportivas que ofrece la comunidad.
- La propuesta responde a una problemática comunitaria de interés para todos sus habitantes en correspondencia con el grupo investigado y sus características individuales, por lo que se asegura el éxito de la misma para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes desde la recreación comunitaria.

### **3.4. El pre - experimento.**

El pre - experimento se utilizó para constatar el nivel de desarrollo alcanzado en la ocupación del tiempo libre por los adolescentes correspondientes a la circunscripción muestreada, el mismo se aplicó durante 3 meses.

Los resultados obtenidos fueron desde el punto de vista estadísticos analizados con la intención de determinar si existen cambios significativos en la ocupación del tiempo libre. La interpretación estadística utilizada corresponde a los análisis de frecuencia entendiendo que las tabulaciones y los porcentajes proporcionan una descripción útil para los datos de cualquier distribución, especialmente para las variables con categorías ordenadas o desordenadas. Muchos de los estadísticos de resumen optativos, tales como la media y la desviación típica, se basan en la teoría normal y son apropiados para las variables cuantitativas con distribuciones simétricas.

## Análisis comparativo entre la observación inicial y final

De la comparación de dichos resultados preliminares se pudo determinar que existen cambios notables en los indicadores cuantitativos que se analizan, y con la intención de corroborar la significación de estos cambios en la ocupación del tiempo libre se hace un análisis comparativo de los mismos.

Resultan evidentes y altamente significativos los resultados obtenidos después de aplicado el plan de actividades físico - recreativas para los adolescentes objetos de investigación, así como en la comunidad, manifestándose como detallamos a continuación: en el indicador relacionado con la idoneidad del lugar de 5 actividades 4 están evaluadas de bien para un 80%, respecto a la participación 3 están evaluadas de bien para un 60% y 2 de regular para un 40%, no existiendo ninguna evaluada de mal, se pudo observar que 4 de las actividades se desarrollaron con calidad para un 80% y 1 evaluada de regular para un 20%, es muy satisfactorio que todos los participantes en el desarrollo de las 5 actividades mostraron aceptación por las mismas representando el 100%, lo que demuestra la efectividad del plan propuesto elaborado a partir de las preferencias recreativas de los adolescentes.

**Tabla No. 7. Resumen de las observaciones realizadas después de aplicada la propuesta**

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros evaluativos Iniciales						Parámetros evaluativos Finales					
		B	%	R	%	M	%	B	%	R	%	M	%
5	a) Idoneidad del lugar	-	-	3	60%	2	40%	4	80%	1	20%	-	-
	b) Participación	-	-	2	40%	3	60%	3	60%	2	40%	-	-
	c) Calidad	1	20%	2	40%	2	40%	4	80%	1	20%	-	-
	d) Aceptación	1	20	2	40	2	40	5	100%	-	-	-	-

### 3.5. Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada a los adolescentes en la valoración de la propuesta (25 adolescentes encuestados)

Con el propósito de conocer el criterio de los adolescentes acerca de las actividades físico-recreativas desarrolladas y su influencia en la ocupación de su tiempo libre se aplicó esta encuesta, la cual arrojó los siguientes resultados:

- 25 de los adolescentes encuestados representando el 100% de la muestra, manifiestan que si se ofertan actividades físico-recreativas en la comunidad objeto de investigación.
- 18 adolescentes para un 72%, opinan que las actividades que se ofertan satisfacen sus demandas recreativas y 7 opinan que a veces para un 28%.
- 22 de los adolescentes encuestados para un 88 % reflejan que ocupan su tiempo libre en la realización de actividades físico-recreativas y solo 3 para un 12 % opinan que a veces.

Al valorar si en la realización de las actividades se respetan los criterios, opiniones, emociones y sentimientos, el 100 % de los encuestados responden que siempre para un 100% de la muestra seleccionada.

**Tabla No. 8. Resultados de la encuesta de satisfacción (25 adolescentes encuestados)**

Interrogantes	Sí	No	A veces
1 ¿Se ofertan actividades físico - recreativas en su comunidad?	25 100%	0	
2¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?	18 72%	0	7 28%
3¿Ocupas tu tiempo libre en la realización de actividades físico-recreativas?	22 88%	0	3 12%

## **Conclusiones parciales del capítulo**

Los resultados analizados en este capítulo referidos a la factibilidad de la propuesta después de puesta en práctica por 3 meses en el consejo popular “Campo Hermoso” del municipio San Juan y Martínez, demostró su utilidad para la ocupación del tiempo libre a través de la realización de actividades físico-recreativas, así como la necesidad que tiene este grupo de adolescentes de conocer otra opción para ocupar de forma más variada su tiempo libre y contribuir a la formación multilateral de la personalidad desde su accionar en la comunidad, satisfaciendo sus necesidades biopsicosociales en correspondencia con la edad.



## CONCLUSIONES

1. El análisis de los criterios teóricos más actuales en Cuba relacionado con la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria evidencia la necesidad de buscar nuevas vías en aras de influir en la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y preferencias para la realización de actividades físico-recreativas.
2. Los resultados obtenidos según los métodos investigativos evidencia la poca organización de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de (12-15 años de edad) del consejo popular “Campo Hermoso”, por lo que existen deficiencias desde el punto de vista recreativo en el desarrollo de esta comunidad.
3. El plan de actividades físico-recreativas propuesto se elaboró sobre la base de los fundamentos psicológicos y sociales en correspondencia con las necesidades de los adolescentes entre (12- 15 años de edad) del consejo popular “Campo Hermoso” del municipio San Juan y Martínez.
4. La puesta en práctica del plan de actividades físico recreativas en la comunidad, la cual fue objeto de investigación refleja resultados satisfactorios en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años de edad) del consejo popular “Campo Hermoso” del municipio San Juan y Martínez, aumentando considerablemente la participación en las mismas.

## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar profundizando en los estudios del proceso de la recreación comunitaria en la ocupación del tiempo libre a partir de las nuevas teorías y concepciones.
2. Aplicar el plan de actividades físico-recreativas y dar seguimiento a las orientaciones metodológicas por un tiempo más prolongado en vista a reducir los objetivos de la propuesta.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alonse T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.- Universidad Autónoma de Madrid: España.
- Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Artazos, M. M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
- Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDER Publicaciones.
- Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- Barrientos, G. G. (2005).Recreación. —La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. —La Habana: Editorial Félix Varela.
- Brancher, H. (1977). Recreación. Rusell Sage foundation. New York.
- Caballero Rivacoba, María Teresa. (2004). Intervención Comunitaria. Comunidad.
- Calais- G, B. (1991). Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
- Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo).-- España: INDER. Publicaciones. —pp.7-19.
- Camerino, O. y Castañar, M. (1988). “1001 ejercicios y juegos de recreación”. Barcelona.
- Cañizares, M. y Col. (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
- Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona.-- pp. 41 – 60.

- -----CD. Universalización. Actividad Rítmica. —pp.1-3
- CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La Habana.
- Colegio Nacional de Educación, (1990). Programación Recreativa II. Antología.-- México. Conalex.
- Coll, C y Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación. Ed. Alianza, Madrid. —Vol. y II.
- Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 2
- Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
- ----- . (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ Ramón Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: Pedagogía '99.
- Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación.-Buenos Aires: Ed. Studium.
- Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
- Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna.--Buenos Aires: Ed. Gráfica Omeba.
- Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
- Denis, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
- Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
- Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La Habana, Cuba.
- Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio .Sociología empírica del ocio. — Barcelona: Ed. nacional.
- Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En: J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- ----- . (1975). Révolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.

- Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
- Esquivel, W.D. (1998).Entrenamiento del cerebro del atleta.
- Fernández Díaz, Argelia. (2001). —Tesis de Doctorado. —24p.
- Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Educación Física, deportes.
- Fujita, F. (1995). Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.
- Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). Educación al aire libre. —Buenos Aires: Ed. Troquel.
- García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud.
- García, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (Apuntes de la asignatura). Granada.
- García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. —La Habana: Editorial Orbe.
- Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana: Edición Revolucionaria.
- González, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En: Con Luz Propia.- No 2.- p.42-43.- La Habana.
- Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
- Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
- Hernández, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores.-En: Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
- Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas”.-- En: Apuntes D' Educación física. 37: 58-67 Barcelona...

- Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona.-- pp.11-23.
- ----- (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
- Huisinga, J. (1972). La Recreación.
- Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
- Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>"
- Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>  
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - Nº 37 – junio de 2001.
- Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista.-- Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Sociales. —parte 1.
- Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. —Madrid: Ed. Nacional.
- Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
- Laweter, J. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
- Lodes, H. (1990). Aprende a respirar. La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón.-- Colección los libros de integral, Barcelona.
- Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 p.
- López, A. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
- ----- (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- López, H.C. (1988). L'Aula d'Educación Física. Análisis y reflexión. Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
- López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Lombard, A. (1982). Guide pratique d'exercices physiques du 3ème age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
- Luther King, Martín. (1999). Actividades Física.
- Martí, J. La Edad de Oro. —La Habana: Editorial Gente Nueva, 1999.

- Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
- Marx, C. (1971) "Contribución a la crítica a la economía política". —La Habana: Editora política.
- Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
- Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y Estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital.-- La Habana.
- Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.
- Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
- Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I.-- Editorial José Martí.
- Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
- Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud.-- nov., Barcelona.
- Prebrazhenski, J. (1975).Presupuesto del tiempo libre.
- Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario.-- Villa Clara: Centro Gráfico.
- Ramos, Alejandro (1972) Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. Monografía.
- Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
- Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
- Rodríguez, E. (1982) .Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Sánchez, E. y Wiendsefeld. (1994).La Comunidad.
- Sánchez, N. (2006). La recreación un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo gradowww.educar.org/articulos/recreohuman.as.
- Sánchez M. S. Guerrero y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle. Algunas teorías sobre juegos. —La Habana: Editorial Orbe.
- Tönnies, F. (1855-1936).La Comunidad.

- Vigotski, L.S. (1985). Psicología General del Desarrollo. —La Habana: Editorial Gente Nueva.
- ----- (1988). Característica del Adolescente.-- La Habana: Editorial Gente Nueva.
- ----- (1988). Proceso del Desarrollo.-- La Habana: Editorial Gente Nueva
- Zamora, R y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.



## ANEXOS Y TABLAS

### Anexo No 1. Guía de Observación.

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de una serie de aspectos relacionados con la organización y realización de las actividades recreativas en el poblado.

<b>Actividad Observada</b>	<b>Idoneidad del Lugar</b>	<b>Participación</b>	<b>Calidad</b>
Torneos deportivos populares			
Competencias de juegos tradicionales			
Actividades culturales			
Competencias de bailes			

## **Anexo No. 2. Entrevista a los promotores de recreación**

**Objetivo:** Indagar en el conocimiento de los promotores de Recreación sobre las actividades físico- recreativas que se realizan en el tiempo libre de los adolescentes de 12 -15 años en su circunscripción.

Querida compañera o compañero, una vez más necesitamos su valiosa cooperación. Debes contestar las preguntas que aparecen a continuación de manera sincera. Muchas gracias.

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Responsabilidad o función: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

¿Tienes conocimiento de la programación de las actividades físico recreativas se realizan a los adolescentes de 12 -15 años en su comunidad?

Sí \_\_\_\_\_ No-----

---

2.-¿Se realizan actividades de interés para los adolescentes de 12- 15 años en la comunidad para su tiempo libre?

3.- ¿Cuentan con usted para realizar esas actividades físico recreativas en la comunidad?

4- Escribe el nombre de las actividades que se realizan en la comunidad para el tiempo libre de los adolescentes.

### **Anexo No 3.**

#### **Encuesta a los adolescentes de la comunidad**

Objetivo: Indagar en los adolescentes de la comunidad sobre las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad para la ocupación de su tiempo libre.

Estimado adolescente, esperamos su cooperación. Deseamos su sinceridad al contestar algunas interrogantes que aparecen a continuación. No es necesario reflejar su nombre. Muchas gracias.

#### **Cuestionario**

1-¿Se oferta actividades físico- recreativas en tu comunidad para tu tiempo libre?  
¿Cuáles son?

2-¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?

Sí----- No----- A veces-----

Explica el por qué de tu selección.

#### Anexo No. 4

**Tabla No. 1. Distribución del Presupuesto de tiempo libre de la muestra estudiada.  
Según resultados del auto - registro de actividades (días entre semana).**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades Globales o Principales</b>	<b>Tiempo Promedio (horas - minutos)</b>
<b>25</b>	Estudio	7:10
	Transportación	0:26
	Necesidades biofisiológicas	10:05
	Tareas domesticas	0:22
	Tiempo libre	5:57
	Total de horas	24horas

## Anexo No. 5

**Tabla No.2. Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro, días entre semana).**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades de Tiempo Libre</b>	<b>Tiempo Promedio</b>
<b>25</b>	Ver Televisión	1:17
	Encuentro con amigos	1: 08
	Escuchar Música	0:39
	Estudiar	0:35
	Practicar Deportes	0:36
	Ver video	0:32
	Pasear	0:25
	Juegos de Mesa	0:25
	Otras	0:20
	TOTAL	5:57

## Anexo No. 6.

Planilla sociométrica.

Objetivo: Conocer las relaciones interpersonales entre los adolescentes de la circunscripción # 57 del consejo popular “Campo Hermoso”.

Para el desarrollo de la encuesta sociométrica debes formular las siguientes preguntas, por escrito, a los adolescentes de la circunscripción:

- 1- Una relacionada con la **esfera social**, que pudiera ser así:
  - A quiénes, de tu circunscripción, prefieres para salir a divertirte. (\*)
- 2- Una relacionada con las actividades físico - deportivas:
  - **Ej.** A quiénes prefieres para realizar los ejercicios planificados. (.)
- 3- Una relacionada con la **recreación**:
  - **Ej.** Con quiénes te sientes más a gusto en las actividades recreativas. (+)

- La encuesta debe ser individual.
- Debes aplicarla cuando todos estén presentes.
- Debes prometer a los adolescentes que sus respuestas serán confidenciales, secretas; que solo tú conocerás sus criterios.
- Después, para plasmar las respuestas de estos en la **planilla sociométrica**, reemplazas sus nombres por letras.
- Las respuestas de cada uno a las preguntas formuladas, las puedes señalar de la forma siguiente:

- La relacionada con la **esfera social**; con un asterisco (\*)
- La relacionada con las **actividades físico recreativas**; con un punto
- La relacionada con la recreación; con un signo de más (+)

## Planilla Sociométrica

	A	B	C	D	E	Cros.Eleg.por c/u
A		* . +	.	*		3
B	* . +		.	*	* . +	4
C		. +		* .		2
D	* +	* . +	* .			3
E	.	. +		*		3

Total de votos en <b>c/pregunta.</b>	2 2 2	2 4 4	1 3	4 1	1 1 1
---	-------	-------	-----	-----	-------

Tot. de votos <b>Combinados</b>	6	10	4	5	3
------------------------------------	---	----	---	---	---

# de personas que lo <b>eligieron.</b>	3	4	3	4	1
--	---	---	---	---	---

### **Interpretación de los resultados:**

**A.C. -Aceptación Social:** Puntuación alcanzada por cada uno en la casilla de Tot. de votos **combinados**.

**E.A. -Expansión Afectiva:** Puntuación alcanzada en la casilla de Cros. **Eleg. por c\u.**

**R.S. -Receptividad Social:** # de personas que **lo eligieron**.

**P.A. -Pares de Amigos:** Adolescentes que se eligen mutuamente (en las tres preguntas)

**E.P.R. -Elecciones Particularmente Recíprocas:** Ver ejemplo en la planilla, en la cual **D** elige a **B** en las tres, pero **B** solo lo elige en una.

**E.S.U. -Elecciones con Sentido Único:** Cuando uno elige a otro en las tres, pero éste no lo elige en ninguna.

**P. - Populares:** Los que **mayor** cantidad de votos obtengan.

**L. - Líder (Estrella Sociométrica):** El que más votos obtenga.

**A. -Aislados:** Los que obtengan la **menor** cantidad de votos.

**G. -Eminencia Gris:** Es el elegido por el líder en las tres preguntas, el preferido de éste; pero el mismo no elige al líder.

**I. - Indiferentes:** Los que tienen un poco más de votos que los aislados.

**S.G. - Sub-Grupos:** Los que se eligen recíprocamente en las tres preguntas. Pudiera ser según el ejemplo siguiente:

- **A** prefiere a **B** y **C**.

- **B** prefiere a **A** y **C**.

- **C** prefiere a **A** y **B**.

**Is. - Islas:** Cuando los integrantes de estos sub-grupos no son elegidos por otros miembros del equipo.



**S.G.C. - Sub-Grupos Cerrados:** Cuando los miembros del sub-grupo no eligen a otros del equipo. Solo se eligen entre ellos.

**C. -Cadenas:** Series sucesivas de elecciones. Pudiera ser por ejemplo que:

**A** elija a **B** en las tres preguntas.

**B** elija a **C** en las tres preguntas.

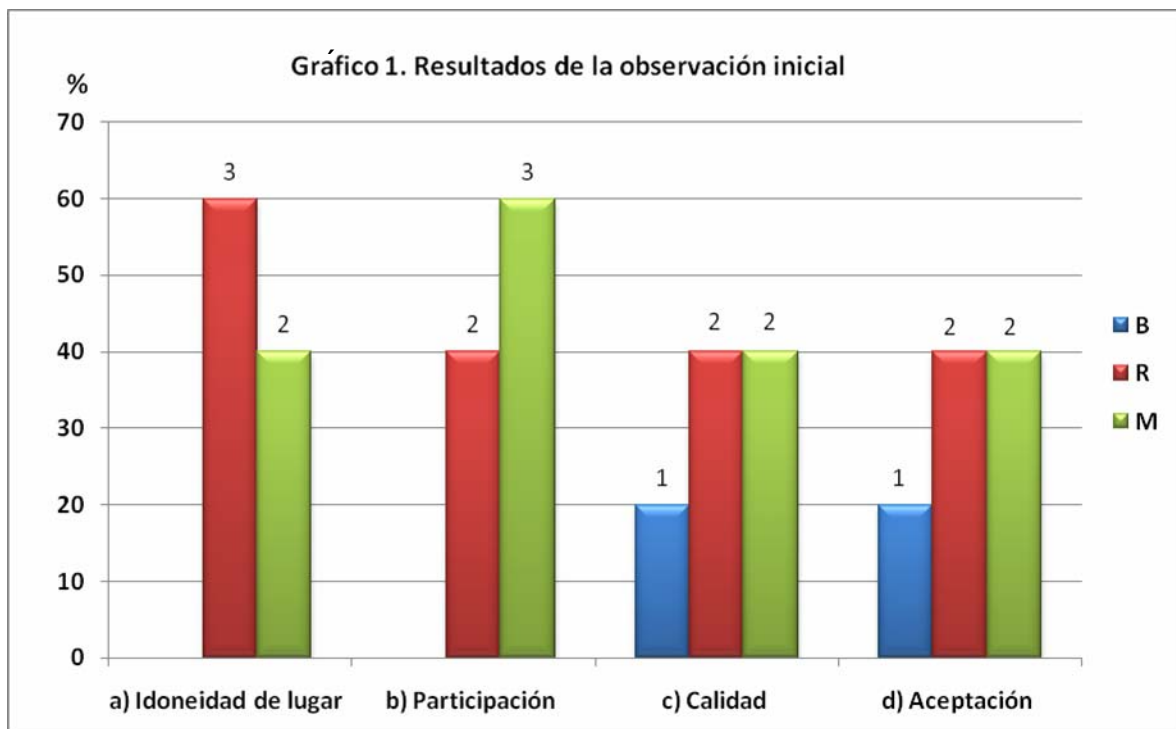
**C** elija a **D** en las tres preguntas.

**D** elija a **E** en las tres preguntas; etc.

## Anexos No. 8 y 9

**Tabla No. 3. Y Gráfico 1. Resumen general de las observaciones realizadas (5 adolescentes). (Primer momento)**

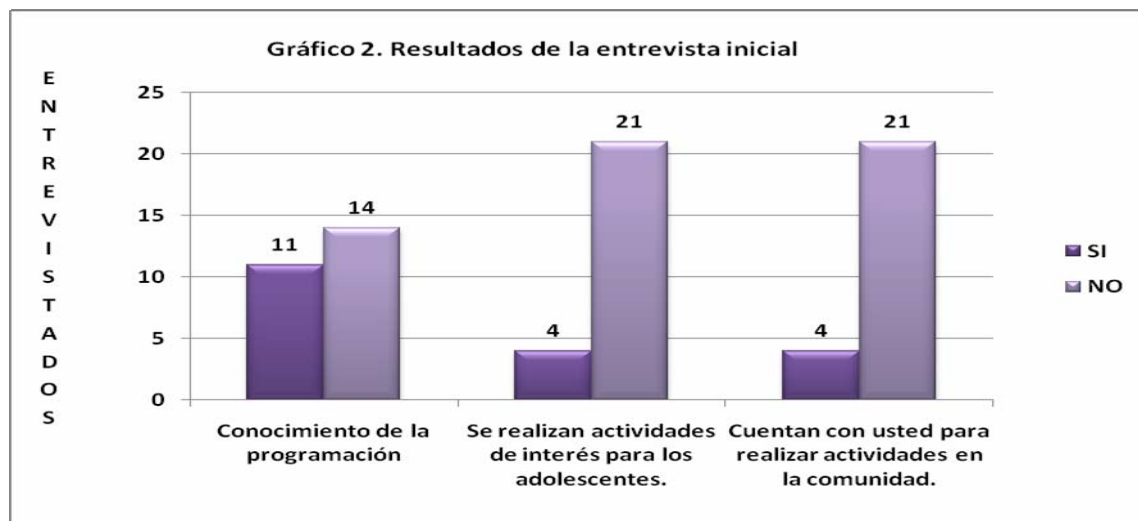
Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest.Dep.Rec.(2) Jueg.Mesa Libr (2) Activ.Soc Cult.	a) Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	b) Participación	-	-	2	40	3	60
	c) Calidad	1	20	2	40	2	40
	<b>d) Aceptación</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>40</b>



## Anexos No. 10 y 11

**Tabla No. 4. Y Gráfico 2. Resultados de la entrevista inicial a los promotores de recreación.**

Muestra	Interrogantes	Criterio			
		Si	%	No	%
25	Conocimiento de la programación.	11	44 %	14	56 %
	Se realizan actividades de interés para los adolescentes.	4	16 %	21	84 %
	Cuentan con usted para realizar actividades en la comunidad.	4	16%	21	84 %
Escribe el nombre de las actividades que se realizan en la comunidad.		<b>Festivales deport. recreativos</b> <b>Histórico culturales</b>			



## Anexos No. 12 y 13

**Tabla No. 5. Y Gráfico 3. Resultados de la encuesta (muestra = 25)**

Interrogantes	Sí	No	A veces
¿Se ofertan actividades físico - recreativas en su comunidad?	5 - 20%	8 - 32%	12 - 48%
¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?:	3 - 12%	13 - 52%	9 - 36%

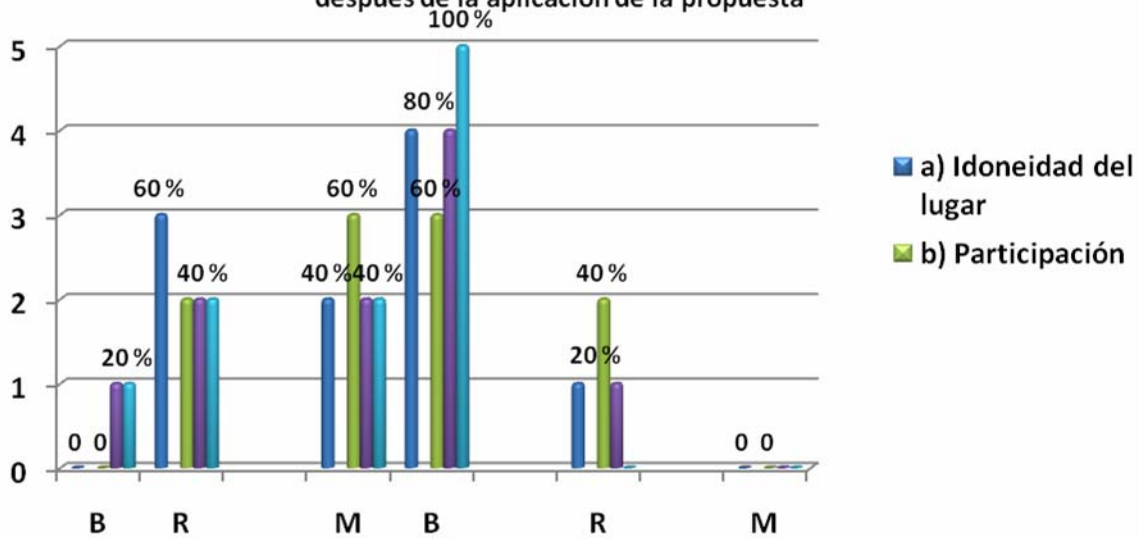


## Anexos No. 14 y 15

**Tabla No. 7. Y Gráfico 4. Resumen de las observaciones realizadas después de aplicada la propuesta**

Actividades Observadas    Elementos Observados		Parámetros evaluativos						Parámetros evaluativos					
		Iniciales						Finales					
		B	%	R	%	M	%	B	%	R	%	M	%
5	a) Idoneidad del lugar	-	-	3	60%	2	40%	4	80%	1	20%	-	-
	b) Participación	-	-	2	40%	3	60%	3	60%	2	40%	-	-
	c) Calidad	1	20%	2	40%	2	40%	4	80%	1	20%	-	-
	d) Aceptación	1	20	2	40	2	40	5	100%	-	-	-	-

**Gráfico 5. Comparación de los resultados de las observaciones realizadas antes y después de la aplicación de la propuesta**



## Anexo No. 16

**Gráfico 6. Resultados de la encuesta de satisfacción realizada a los adolescentes de la circunscripción 57.**

